

# மொத்த தோள்பட்டை அறுவை சிகிச்சை



முழுமையான தோள்பட்டை மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு இயக்கம் மற்றும் வலிமையை மீட்டெடுப்பது.

Kieran Hirpara © 2024

இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை. **ஆங்கிலப் பதிப்பே** அதிகாரப்பூர்வமானது.

மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனை ராக்ஹாம்ப்டனில் உள்ள டாக்டர் கீரன் ஹிர்பாராவுடன் முழு தோள்பட்டை ஆர்த்தோபிளாஸ்டிசி (முழு தோள்பட்டை மாற்றுதல்) பிறகு உங்கள் மீட்புக்கு இந்த நெறிமுறை வழிகாட்டுகிறது. கீழே உள்ள ஒவ்வொரு கட்டமும் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கான எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் தொடங்குகிறது மற்றும் மிகவும் முக்கியமானது, அதைத் தொடர்ந்து கட்டமைக்கப்பட்ட நெறிமுறை எழுதப்பட்டுள்ளது **உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு**; இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF ஐ உங்கள் முதல் பிசியோதெரபி வருகைக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள், இதனால் உங்கள் மறுவாழ்வு ஒருங்கிணைந்ததாக இருக்கும். உங்கள் பிசியோதெரபி உங்கள் மீட்பு எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து திட்டத்தை சரிசெய்யலாம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் காயத்தைப் பற்றி ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால், அறைகளைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். காயத்தின் புகைப்படத்தை எடுத்து அதை மதிப்பாய்வு செய்ய மின்னஞ்சல் அனுப்புவது பெரும்பாலும் உதவியாக இருக்கும்.

## எதிர்பார்ப்பது என்ன

நீங்கள் எழுந்திருக்கும்போது உங்கள் கையில் ஒரு மயக்கம் இருக்கும், சுமார் 24 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு அந்த உணர்வு திரும்பத் தொடங்க வேண்டும். ஒரு வாரம் வரை சில மயக்கம் அல்லது பலவீனம் இருக்கலாம்.

உங்கள் அறுவை சிகிச்சையிலிருந்து நீங்கள் எழுந்திருக்கும்போது, உங்கள் தோள்பட்டைக்கு மேல் ஒரு பெரிய பேட் உடன் ஒரு ஸ்லிங்கில் இருப்பீர்கள். இந்த பேட்

வெளியேற்றப்படுவதற்கு முன்பு அகற்றப்படும். அடியில் ஒரு நீர்ப்புகா பேண்டேஜ் ஒரு அறுவை சிகிச்சை பசை நாடாளை உள்ளடக்கியது, இது 2 வாரங்களுக்கு தனியாக விடப்படலாம். உங்கள் தையல்கள் கரையக்கூடியவை மற்றும் அகற்றத் தேவையில்லை, ஆனால் காயத்தின் ஒவ்வொரு முனையிலும் சில தையல் வால் இருக்கலாம், அவை 2 வாரங்களுக்குப் பிறகு தோலுடன் வெட்டப்படலாம். உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 1 2 வாரங்களுக்கு காயத்தை சரிபார்க்க எங்கள் செவிலியரைப் பார்க்க நீங்கள் முன்பதிவு செய்யப்படுவீர்கள். பேண்டேஜ் சோதனைக்கு நீங்கள் கலந்து கொள்ள முடியாவிட்டால், 2 வாரங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் பேண்டேஜை நீங்களே அகற்றலாம்.

ஒரு பார்வையில் பயணம்:

- **பாதுகாப்புஃ** வாரங்கள் 03
- **இடைநிலை:** வாரங்கள் 46
- **இடைநிலை, தொடர்ச்சி:** வாரங்கள் 78
- **இடைநிலை:** வாரங்கள் 911
- **மேம்பட்ட வலுவூட்டல்:** வாரங்கள் 1216

செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்புவதற்கான தோராயமான காலக்கெடுஃ

- **வாகனம் ஓட்டுதல்** 6 வாரங்கள்
- **நீச்சல்:** மார்பளவு 8 வாரங்கள்; ஃப்ரீஸ்டைல் 12 வாரங்கள்
- **கோல்ஃப்:** 3 மாதங்கள்
- **தூக்குதல்:** 6 வாரங்களில் லேசான பொருட்களை தூக்க ஆரம்பிக்கலாம்; 6 மாதங்களுக்கு கனமான பொருட்களை தூக்குவதை தவிர்க்கவும்
- **வேலை:** அமர்ந்திருக்கும் வேலை 6 வாரங்கள்; உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் கை வேலை

## உங்கள் ஸ்லிங் அணிந்து

உங்கள் ஸ்லிங் (கழுத்து இம்போலைசர்) தோள்பட்டை குணமடையும் போது அதை ஆதரிக்கிறது. விதிகள் எளிமையானவை:

- அதை அணியுங்கள் **6 வாரங்கள்**, தூங்கும்போது கூட.
- குளியல் மற்றும் உங்கள் உடற்பயிற்சிகளுக்கு மட்டுமே அதை அகற்றவும், நீங்கள் எவ்வாறு காட்டப்படுகிறீர்கள் என்பதைக் காட்டியவுடன், மற்றும் ஸ்லிங் அவிழ்க்கப்படும்போதெல்லாம், உங்கள் கையை உங்கள் பக்கத்தில் வைத்திருங்கள்.
- வீட்டில் ஓய்வெடுக்கும்போது, நீங்கள் அதைப் பற்றி புத்திசாலித்தனமாக இருந்தால், அது வெளியே வரலாம்ஃ உட்கார்ந்திருக்கும்போது ஒரு தலையணையில் கை வைக்கப்படுகிறது.
- குறிப்பாக உடற்பயிற்சி செய்த பிறகு, தோள்பட்டை வீங்கியிருந்தால் அல்லது வலி இருந்தால், பனியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

சரியான முறையில் பொருத்துவது முக்கியம், மற்றும் ஒரு தளர்வான ஸ்லிங் தோள்பட்டை சரியாக ஆதரிக்காது:

1. உங்கள் முழங்கைகளை வலதுபுறத்தில் வைக்கவும்.
2. [பக்கம் 3-ன் படம்]
3. இந்த ஸ்லிங்கில் இரண்டு வெல்க்ரோ கயிறுகள் உள்ளன: ஒன்று உங்கள் கழுத்துக்காக, மற்றொன்று உங்கள் இடுப்புக்காக.
4. உங்கள் முழங்கை மற்றும் முதுகெலும்பு நிலைப்படுத்தப்பட்ட நிலையில், உங்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படாத கையை பயன்படுத்தி உங்கள் கழுத்தை சுற்றி மேல் பட்டை சுழற்றவும் மற்றும் மேல் வளையத்தின் மூலம் அதை இணைக்கவும்.
5. அதே வழியில் கீழ் வளையத்தின் வழியாக உங்கள் இடுப்பை சுற்றி கீழ் பட்டை இணைக்கவும்.

உங்கள் தோள்பட்டைகள் சரிந்துபோவதைத் தவிர்க்கவும்; நல்ல தோள்பட்டை உங்கள் முதுகைப் பாதுகாக்கிறது மற்றும் உங்கள் தோள்பட்டைகள் இறுகிப்போவதைத் தடுக்க உதவுகிறது. உட்கார்ந்திருக்கும்போது உங்கள் முதுகின் சிறிய பகுதியில் ஒரு சுருட்டப்பட்ட துண்டு ஒரு பயனுள்ள நினைவூட்டலாகும்.

நீங்கள் வீட்டிற்குச் செல்வதற்கு முன், வார்டு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் ஸ்லிங்கை சரிசெய்து, அதை சுயாதீனமாக நிர்வகிக்க கற்றுக்கொடுப்பார், மேலும் கீழே உள்ள மென்மையான பயிற்சிகளில் உங்களைத் தொடங்குவார். தோள்பட்டை மறுவாழ்வில் மூன்று சொற்கள் அடிக்கடி வருகின்றன, மேலும் வித்தியாசத்தை அறிந்து கொள்வது உதவுகிறது: **செயலில் உள்ள இயக்க வரம்பு (AROM)** நீங்களே கைகளை நகர்த்துவதைக் குறிக்கிறது, உதவி அல்லது உதவியின்றி; **செயலில்-உதவி பெற்ற இயக்க வரம்பு (AAROM)** கையை நகர்த்த உதவுவதற்காக மற்ற கையை அல்லது ஒரு பொருளைப் பயன்படுத்துதல்; மற்றும் **செயலற்ற இயக்க வரம்பு (PROM)** உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணர் ஒவ்வொரு உடற்பயிற்சியிலும் எந்த வகையான இயக்கத்தை பயன்படுத்துகிறார் என்று உங்களுக்குச் சொல்வார்.

ஆரம்பகால மறுவாழ்வு விதிமுறைகள் நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருக்கும் போது மற்றும் வீட்டில் இருக்கும் முதல் வாரங்களில்:

- நீங்கள் ஸ்லிங் தூங்க வேண்டும்.
- தேவைப்பட்டால் வலி நிவாரணத்திற்கு பனியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- [பக்கம் 3-ன் படம்]
- உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும், உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும் உங்கள் வலி நிவாரணி மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் குளியல் ஆகியவற்றிற்காக உங்கள் கையை ஸ்லிங்கில் இருந்து வெளியே எடுக்க அனுமதிக்கப்படுகிறீர்கள்.
- நீங்கள் 6 வாரங்களுக்கு உங்கள் ஸ்லிங் அணிய வேண்டும், குறிப்பாக வீட்டை விட்டு வெளியேறும் போது.

- உங்கள் சொந்த உடல்நல சிகிச்சையை ஏற்பாடு செய்ய நீங்கள் தேர்வு செய்யாவிட்டால், உங்களுக்காக ஒரு சந்திப்பு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டு, உங்கள் வெளியேற்றப் பொட்டலத்தில் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.
- உங்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்சினைகள் இருந்தால், அலுவலகத்தை தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டிடம் தெரிவிக்கவும்.

மருத்துவமனையில் தொடங்கி, உங்கள் உடற்பயிற்சி நிபுணரின் வழிகாட்டுதலின்படி வீட்டில் தொடர்ந்த ஆரம்ப பயிற்சிகள் இவை:

## மருத்துவமனையில் உங்கள் முதல் நாட்கள்

### கட்டம் I பாதுகாப்பு (வாரங்கள் 03)

முதல் மூன்று வாரங்கள் உங்கள் புதிய தோளைப் பாதுகாப்பதைப் பற்றியது. நீங்கள் ஸ்லிங்கில் இருப்பீர்கள் (நடுநிலை நிலையில் வைக்கப்பட்டு இரவில் அணியப்படுவீர்கள்), வீக்கத்திற்காக பனி மற்றும் சுருக்கத்தைப் பயன்படுத்துவீர்கள், அதே நேரத்தில் உங்கள் உடற்கூறியல் நிபுணர் உங்கள் தோளை அமைக்கப்பட்ட வரம்புகளுக்குள் மெதுவாக நகர்த்துவார், மேலும் உங்கள் கை, மணிக்கட்டு மற்றும் முழங்கை ஆகியவற்றை நீங்களே நகர்த்துவீர்கள். 2 வது வாரத்திலிருந்து, மென்மையான தோள்பட்டை பயிற்சிகள் மற்றும் பந்து சுருக்கங்கள் தொடங்குகின்றன. மிக முக்கியமான விதிகள்ஃ சுறுசுறுப்பான தோள்பட்டை இயக்கம் இல்லை, உங்கள் முதுகின் பின்னால் அடையக்கூடாது, தூக்குதல் இல்லை, உங்கள் கைகளால் தள்ளக்கூடாது.

#### உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

##### இலக்குகள்

- அறுவை சிகிச்சை சரிசெய்தலை பாதுகாக்கவும்
- வீக்கத்தைக் குறைத்தல், வலியைக் குறைத்தல்
- முழங்கை, கை மற்றும் மணிக்கட்டில் மேல் உறுப்பு (UE) இயக்க வரம்பை பராமரிக்கவும்
- படிப்படியாக தோள்பட்டை செயலற்ற இயக்க வரம்பை அதிகரிக்கவும் (PROM)
- தசைத் தடுப்பைக் குறைத்தல்
- நோயாளி கல்வி

##### நிர்வாகம்

- ஸ்லிங்கி நடுநிலை சுழற்சி; இரவில் தூங்கும் போது பயன்படுத்தவும்
- வீக்கக் கட்டுப்பாடுஃ பனி, அழுத்தம்
- இயக்க வரம்பு / இயக்கம்:
  - PROM: ஸ்கேப்புலர் விமானத்தில் வெளிப்புற சுழற்சி (ER)  $\leq 30$  டிகிரி; ஸ்கேப்புலர் விமானத்தில் பெல்ட் லைன் வரை உள் சுழற்சி (IR)

- சகிப்புத்தன்மைக்கு வளைவு/வெட்டு; அப்டக்ஷன் (ABD)  $\leq 90$  டிகிரி; பெண்ட்ரூல்கள்; உட்கார்ந்திருக்கும் க்ளெனோஹுமரல் (GH) வளைவு மேசை ஸ்லைடு; உட்கார்ந்திருக்கும் கிடைமட்ட மேசை ஸ்லைடு
- சுறுசுறுப்பான உதவி இயக்க வரம்பு (AAROM): சுறுசுறுப்பான உதவி தோள்பட்டை வளைவு
- செயலில் உள்ள இயக்க வரம்பு (AROM): முழங்கை, கை, மணிக்கட்டு
- வலுவூட்டல் (வாரம் 2):
  - பெரிஸ்காப்புலர்: ஸ்கேப்புலர் இழுப்பு, சுறுசுறுப்பான ஸ்கேப்புலர் இழுப்பு, நிற்கும் ஸ்கேப்புலர் அமைப்பு, ஆதரிக்கப்பட்ட ஸ்கேப்புலர் அமைப்பு, கீழ் ஸ்லைடு, குறைந்த வரிசை
  - பந்து சுருக்க

### எச்சரிக்கைகள்

- தோள் AROM இல்லை
- பின்புறம் பின்புறம், குறிப்பாக உள் சுழற்சியில் இல்லை
- அதிகப்படியான தோள்பட்டை வெளிப்புற சுழற்சி அல்லது கடத்தல் இல்லை
- பொருட்களை தூக்குதல் இல்லை
- உடல் எடையை கைகளால் ஆதரிக்கக் கூடாது
- தோள்பட்டை அதிகப்படியான நீட்டிப்பைத் தவிர்க்க, முதுகில் படுத்துக் கொண்டிருக்கும்போது சிறிய தலையணை / துண்டு சுருள் முழங்கையின் கீழ் வைக்கவும்

### முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- $\geq 50\%$  தோள்பட்டை PROM வளைவு மற்றும் contralateral பக்க ஒப்பிடும்போது scaption
- $\leq 90$  டிகிரி தோள்பட்டை ABD PROM
- 30 டிகிரி தோள்பட்டை ER PROM ஸ்கேப்புலர் விமானத்தில்
- ஸ்கேப்புலர் விமானத்தில் IR PROM  $\geq 70$  டிகிரி
- ஸ்கேப்புலர் தசைகளில் உணரக்கூடிய தசை சுருக்கம்
- வலி  $< 4/10$
- கட்டம் I இல் சிக்கல்கள் இல்லை

## கட்டம் II இடைநிலை (வாரங்கள் 46)

தோள்பட்டை இன்னும் பாதுகாக்கப்படுகிறது, ஆனால் இயக்கம் இப்போது சீராக வளர்கிறது. இரவில் ஸ்லிங் தொடர்கிறது, பகலில் அது படிப்படியாக இந்த இரண்டு வாரங்களில் கைவிடப்படுகிறது. உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் முழு அளவிலான செயலற்ற

இயக்கத்தை (இன்னும் அமைக்கப்பட்ட வெளிப்புற சுழற்சி மற்றும் கடத்தல் வரம்புகளுக்குள்) முன்னேற்றுகிறார், உதவி மற்றும் பின்னர் செயலில் உள்ள இயக்கங்களைச் சேர்க்கிறார், மேலும் சுழலும் கட்டி மற்றும் தோள்பட்டை தண்டு தசைகளுக்கான மென்மையான செயல்படுத்தும் வேலையைத் தொடங்குகிறார். ஒரு காபி கப் விட கனமான எதையும் உயர்த்தாதீர்கள், மேலும் சுழற்சி மற்றும் அடையும் தீவிரங்களைத் தவிர்க்கவும்.

## உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

### இலக்குகள்

- அறுவை சிகிச்சை சரிசெய்தல் பாதுகாக்க தொடரவும்
- வீக்கத்தைக் குறைத்தல், வலியைக் குறைத்தல்
- படிப்படியாக தோள்பட்டை PROM அதிகரிக்கவும்
- AROM மற்றும் AAROM உடன் மாற்று வடிவங்களைக் குறைத்தல்
- பெரிஸ்காப்புலர் தசை செயல்பாட்டை / வலிமையை மேம்படுத்துதல்
- சுழற்சி கைப்பிடியின் (RTC) செயல்பாட்டைத் தொடங்கு (வெளிப்புற சுழற்சிகள்)
- நோயாளி கல்வி

### நிர்வாகம்

- ஸ்லிங்: இரவில் தூங்கும்போது பயன்படுத்தவும்; அடுத்த இரண்டு வாரங்களில் படிப்படியாக ஸ்லிங்கை தினமும் துவக்கவும்
- கட்டம் | தலையீடுகளுடன் தொடரவும்
- இயக்க வரம்பு / இயக்கம்:
  - PROM: முழுமையானது, ER ≤ 30 டிகிரி மற்றும் ABD ≤ 90 டிகிரி தவிர
  - AAROM: தண்டு கொண்டு தோள்பட்டை வளைவு, தண்டு வெளிப்புற சுழற்சி நீட்சி, washcloth பிரஸ், உட்கார்ந்து தோள்பட்டை உயர்வு தண்டு கொண்டு
  - AROM: பின்புற வளைவு, சலூட், பின்புற குத்து
- பலப்படுத்துதல்:
  - சுழற்சி கைப்பிடி: வெளிப்புற சுழற்சி சமமான அளவு
  - Periscapular: physioball மீது வரிசை, serratus குத்துக்கள்
  - முழங்கைஃ இருமுடி சுருள், எதிர்ப்பு இசைக்குழு இருமுடி சுருள்கள் மற்றும் மூச்சுக்குழாய்
- மோட்டார் கட்டுப்பாடு:
  - ER in scaption and flexion 90/125 (தொலைவு நிலைப்படுத்தல்)
- நீட்டிப்பு:
  - பக்கவாட்டு கிடைமட்ட சேர்க்கை

## எச்சரிக்கைகள்

- அதிகப்படியான தோள்பட்டை வெளிப்புற சுழற்சி அல்லது கடத்தல் இல்லை
- காபி கோப்பையை விட கனமான பொருட்களை தூக்கக் கூடாது
- உடல் எடையை கைகளால் ஆதரிக்கக் கூடாது
- தோள்பட்டை அதிகப்படியான நீட்டிப்பைத் தவிர்க்க, முதுகில் படுத்துக் கொண்டிருக்கும்போது சிறிய தலையணை / துண்டு சுருள் முழங்கையின் கீழ் வைக்கவும்

## முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- $\geq 75\%$  தோள்பட்டை PROM வளைவு மற்றும் contralateral பக்க ஒப்பிடும்போது scaption
- எதிர் பக்கத்துடன் ஒப்பிடும்போது தோள்பட்டை PROM IR இல்  $\geq 75\%$
- 30 டிகிரி தோள்பட்டை PROM ER ஸ்கேப்பலர் விமானத்தில்
- 90 டிகிரி தோள்பட்டை PROM ABD
- AAROM உடன் குறைந்தபட்ச மாற்று முறைகள்
- குறைந்தபட்ச மாற்று வடிவங்களுடன் 100 டிகிரிக்கு AROM தோள்பட்டை உயர்வு
- வலி  $< 4/10$
- கட்டம் II உடன் சிக்கல்கள் இல்லை

## கட்டம் III இடைநிலை, தொடர்ச்சியான (வாரங்கள் 78)

சுழற்சி கைப்பிடி இப்போது முடிந்துவிட்டது, ஒவ்வொரு திசையிலும் முழுமையான இயக்கம், தேவைப்படும் இடங்களில் உதவியது மற்றும் உங்கள் சொந்த சக்தியின் கீழ் அதிகரித்து வருகிறது. சுழற்சி கைப்பிடி மற்றும் தோள்பட்டை தசைகளுக்கான எதிர்ப்பு-பேண்ட் வேலை மூலம் படிகளை வலுப்படுத்துகிறது, மேலும் நீங்கள் முழுமையான அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு திரும்பலாம். இரண்டு வரம்புகள் உள்ளனஃ 5 கிலோவுக்கு மேல் எதுவும் இல்லை, மற்றும் தோளின் முன் பகுதியில் குணப்படுத்தும் திசுவை அதிகரிக்கும் எதுவும் இல்லை.

## உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

### இலக்குகள்

- குணமடையும் திசுக்களுக்கு (குறிப்பாக முந்தைய காப்ஸ்யூலுக்கு) அதிக அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம்
- வலியைக் குறைத்தல்
- PROM ஐ பராமரிக்கவும்
- AROM ஐ மேம்படுத்தவும்
- Progress periscapular மற்றும் RTC வலிமை

- முழு செயல்பாட்டு நடவடிக்கைகளுக்கு திரும்புதல்
- நோயாளி கல்வி

## நிர்வாகம்

- ஸ்லிங்: நிறுத்து
- கட்டம் I மற்றும் II தலையீடுகளுடன் தொடரவும்
- இயக்க வரம்பு / இயக்கம்:
  - அனைத்து விமானங்களிலும் முழு அளவிலான இயக்கம்
  - AAROM: சாய்ந்த அட்டவணை ஸ்லைடுகள், சுவரில் பந்து ரோல், சுவர் ஏறுதல்கள், துருவிகள்
  - AROM: உட்கார்ந்திருக்கும் காலடி, உட்கார்ந்திருக்கும் வளைவு, 90 டிகிரிக்கு நெகிழ்வான எதிர்ப்புடன் பின்னல் முன்னோக்கி உயர்வு
- பலப்படுத்துதல்:
  - ரோட்டேட்டர் மஞ்சள் உள் சுழற்சி ஐசோமெட்ரிக்ஸ், பக்கவாட்டு வெளிப்புற சுழற்சி, எதிர்ப்பு பட்டை கொண்ட வெளிப்புற சுழற்சி, எதிர்ப்பு பட்டை கொண்ட உள் சுழற்சி, உள் சுழற்சி, வெளிப்புற சுழற்சி
  - பெரிஸ்காப்புலர்: எதிர்ப்பு இசைக்குழு தோள்பட்டை நீட்டிப்பு, எதிர்ப்பு இசைக்குழு அமர்ந்த வரிசைகள், படகோட்டம், புல்வெளி வெட்டும் இயந்திரங்கள், கொள்ளை
- மோட்டார் கட்டுப்பாடு:
  - IR/ER மற்றும் வளைவு 90125 (நடைமுறை நிலைப்படுத்தல்)
  - நான்கு மாறி ஐசோமெட்ரிக்ஸ் மற்றும் சுவரில் பந்து உறுதிப்படுத்தல்
  - சுயநல நரம்பியல் தசை வசதி (PNF): D1 அகச்சிவப்பு உயர்வுகள், PNF D2 அகச்சிவப்பு உயர்வுகள்
- நீட்டிப்பு:
  - டவலுடன் பின்புறம் உள் சுழற்சி, பக்கவாட்டு கிடைமட்ட சேர்க்கை, தூக்க நீட்டிப்பு, முக்கால் மற்றும் லாட்ஸ்

## எச்சரிக்கைகள்

- கனமான பொருட்களை (> 5 கிலோ) தூக்கக் கூடாது

## முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- தோள்பட்டை AROM உடன் குறைந்தபட்ச அல்லது மாற்று வடிவங்கள் இல்லை
- வலி < 4/10

## கட்டம் IV இடைநிலை (வாரங்கள் 911)

இயக்கம் இப்போது முழுமையாகவும் வசதியாகவும் இருக்க வேண்டும்; இந்த கட்டம் அதை வலுவாகவும் சீராகவும் மாற்றுவது பற்றியது. சுழற்சி மஞ்ச் பயிற்சிகளில் எதிர்ப்பு அதிகரிக்கிறது, தோள்பட்டை-பிளேட் திட்டம் விரிவடைகிறது, மற்றும் கட்டுப்பாட்டு வேலை சாய்ந்த, செயல்பாட்டு வடிவங்களில் தோளை சவால் செய்கிறது. 5 கிலோ தூக்கும் வரம்பு இன்னும் பொருந்தும், மற்றும் மூட்டு முன் திரிபு நிலைகள் (அது 80 டிகிரிக்கு மேல் பக்கத்திற்கு வெளியே தூக்கும் போது கையை வெளியே சுழற்றுவது) இன்னும் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

### உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

#### இலக்குகள்

- குணமடையும் திசுக்களுக்கு (குறிப்பாக முந்தைய காப்ச்யூலுக்கு) அதிக அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம்
- வலி இல்லாத PROM ஐ பராமரிக்கவும்
- AROM ஐ மேம்படுத்துவதைத் தொடரவும்
- தோள்பட்டை டைனமிக் ஸ்திரத்தன்மையை மேம்படுத்துதல்
- படிப்படியாக தோள்பட்டை வலிமையையும் சகிப்புத்தன்மையையும் மீட்டெடுக்கவும்

#### நிர்வாகம்

- கட்டம் II III தலையீடுகளுடன் தொடரவும்
- இயக்க வரம்பு / இயக்கம்:
  - அனைத்து விமானங்களிலும் முழு அளவிலான இயக்கம்
- பலப்படுத்துதல்:
  - சுழற்சி கைப்பிடி: சுழற்சி கைப்பிடி பயிற்சிகளின் எதிர்ப்பை அதிகரிக்கவும்
  - Periscapular: push-up plus on knees, "W" exercise, resistance band Ws, dynamic hug, resistance band dynamic hug, prone shoulder extension Is, resistance band forward punch, forward punch, tripod, pointer முதுகெலும்பு பயிற்சி, முதுகெலும்பு பயிற்சி, முதுகெலும்பு பயிற்சி, முதுகெலும்பு பயிற்சி, முதுகெலும்பு பயிற்சி
- மோட்டார் கட்டுப்பாடு:
  - எதிர்ப்பு இசைக்குழு PNF வடிவமைப்பு; எதிர்ப்புடன் PNF D1 அகச்சிவப்பு லிஃப்ட்; எதிர்ப்பு இசைக்குழுவுடன் அகச்சிவப்பு-மேலே, அகச்சிவப்பு-கீழே சுவர் ஸ்லைடுகள்

#### எச்சரிக்கைகள்

- கனமான பொருட்களை (> 5 கிலோ) தூக்கக் கூடாது
- முந்தைய தோள்பட்டை காப்ச்யூலுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கும் உடற்பயிற்சிகளைத் தவிர்க்கவும் (அதாவது 80 டிகிரி ABD க்கு மேல் தோள்பட்டை ER)

## முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- பின்புற AROM வளைவு  $\geq 140$  டிகிரி
- Supine AROM ABD  $\geq 120$  டிகிரி
- 60 டிகிரிக்கு மேல் உள்ள ஸ்கேப்புலர் விமானத்தில் Supine AROM ER
- இடுப்பு AROM IR தலையணை விமானத்தில்  $\geq 70$  டிகிரி
- குறைந்தபட்ச மாற்று வடிவங்களுடன் 120 டிகிரிக்கு AROM தோள்பட்டை உயர்வு
- சிமெட்ரிக் ஸ்கேப்புலர் மெக்கானிக்ஸ் நிரூபிக்கும் அனைத்து பயிற்சிகளையும் செய்கிறது
- வலி  $< 2/10$

## கட்டம் V மேம்பட்ட வலுவூட்டல் (வாரங்கள் 1216)

கடைசி கட்டம் நீங்கள் அதைப் பயன்படுத்த விரும்பும் எல்லாவற்றிற்கும் தோளை நிபந்தனை செய்கிறது. உயர்ந்த நிலைகளில் வலிமை மற்றும் சகிப்புத்தன்மையை உருவாக்குதல், கையை 90 டிகிரிக்கு உயர்த்திய சுழற்சி வேலை உட்பட, மற்றும் நிலைத்தன்மையை மேம்படுத்துதல். நெறிமுறையைத் தாண்டி செல்வது (விளையாட்டுக்கு திரும்புவது உட்பட) அனைத்து மைல்கற்களும் பூர்த்தி செய்யப்பட்டவுடன் உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளரின் அனுமதியுடன் நிகழ்கிறது, மேலும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு இந்த முடிவு காலண்டரை விட தனிப்பயனாக்கப்பட்டதாகும்.

### உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டுக்கு:

#### இலக்குகள்

- வலி இல்லாத இயக்க வரம்பை பராமரிக்கவும்
- தோள்பட்டை வலிமை மற்றும் சகிப்புத்தன்மையை மேம்படுத்துதல்
- மேல் முனையின் செயல்பாட்டு பயன்பாட்டை மேம்படுத்துதல்

#### நிர்வாகம்

- கட்டம் II IV தலையீடுகளுடன் தொடரவும்
- பலப்படுத்துதல்:
  - Rotator cuff: 90 டிகிரி வெளிப்புற சுழற்சி, 90 டிகிரி உள் சுழற்சி, 90 டிகிரி வெளிப்புற சுழற்சி, 90 டிகிரி உள் சுழற்சி
  - பெரிஸ்காப்புலர்: 4 மற்றும் ஓய், "டி" உடற்பயிற்சி, முழங்கால்கள் நீட்டிக்கப்பட்ட புஷ்-அப் பிளஸ், சுவர் புஷ்-அப்
- மோட்டார் கட்டுப்பாடு:
  - புரோகிராஸ் பந்து நிலைப்படுத்தல் சுவரில் மாறி மாறி ஐசோமெட்ரிக்ஸ் / ரிதம் நிலைப்படுத்தல்

## முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள்

- மருத்துவரின் அனுமதி, மற்றும் அனைத்து மைல்கல் அளவுகோல்களும் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுள்ளன
- வலி இல்லாத PROM மற்றும் AROM ஐ பராமரிக்கிறது
- சிமெட்ரிக் ஸ்கேப்பலர் மெக்கானிக்ஸ் நிரூபிக்கும் அனைத்து பயிற்சிகளையும் செய்கிறது
- QuickDASH மற்றும் ASES முடிவு மதிப்பெண்கள்

## விளையாட்டுக்கு திரும்புதல்

- பொழுதுபோக்கு அல்லது போட்டியிடும் விளையாட்டு வீரருக்கு, விளையாட்டுக்கு திரும்புவதற்கான முடிவெடுப்பது தனிப்பயனாக்கப்பட வேண்டும் மற்றும் மேல் காலில் தேவை, தொடர்பு அல்லது தொடர்பு இல்லாத விளையாட்டு, பங்கேற்பு அதிர்வெண் போன்ற காரணிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். விளையாட்டுக்கு திரும்புவதற்கான மறுவாழ்வு திட்டத்திற்கு முன்னேறுவதற்கு முன்னர் பரிந்துரைக்கும் அறுவை சிகிச்சையாளருடன் நெருக்கமான கலந்துரையாடல் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.

## உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொது மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது; [அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல்](#) மற்றும் [காயம் பராமரிப்பு](#) அறுவை சிகிச்சை தொடர்பாக, காண்க [மொத்த தோள்பட்டை மாற்றம்](#) இந்த நெறிமுறையின் பின்னணியில் உள்ள ஆதாரங்கள், மற்றும் ஆரம்ப கட்டம் ஏன் சப்ஸ்காப்புலரிஸ் பழுதுபார்ப்பைப் பாதுகாக்கிறது என்பது ஆதாரப் பிரிவில் சுருக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது, இந்த பக்கத்தின் மேலே இருந்து PDF ஆக கிடைக்கிறது.